COMO CONTACTAR A ASSISTÊNCIA AO CLIENTE

Se tiver dúvidas após a leitura deste manual, ou se houver peças danificadas ou em falta, contacte a Assistência ao Cliente através de um dos números de telefone ou moradas indicados abaixo. **Anote o número de modelo, o número de série e o nome do produto (consulte a capa deste manual) antes de contactar a Assistência ao Cliente. Se estiver a encomendar peças sobresselentes, anote também o número e a descrição de cada peça (consulte a LISTA DE PEÇAS e o DIAGRAMA AMPLIADO, perto do final deste manual).**

Nos Estados Unidos e Canadá
Ligue: 1-866-799-8946, Seg.-Sex., 08:00-17:00 (fuso horário das Montanhas Rochosas)
Escreva para:
FreeMotion Fitness
1500 South 1000 West
Logan, UT 84321-9813
Estados Unidos

Fora dos Estados Unidos e Canadá
Ligue: 001-435-786-3521
Endereço electrónico: intlcustomercare@freemotionfitness.com

Nº de Peça 308469 R1210A

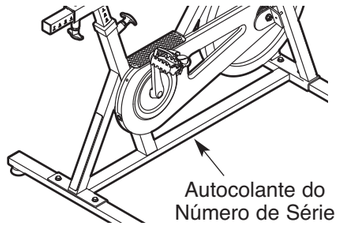
Impresso na Taiwan © 2010 ICON IP, Inc.

FREEMOTION®

S 11.5

Modelo nº FMEX81010-INT.0
Nº de Série _____

Escreva o número de série no espaço acima para consulta futura.



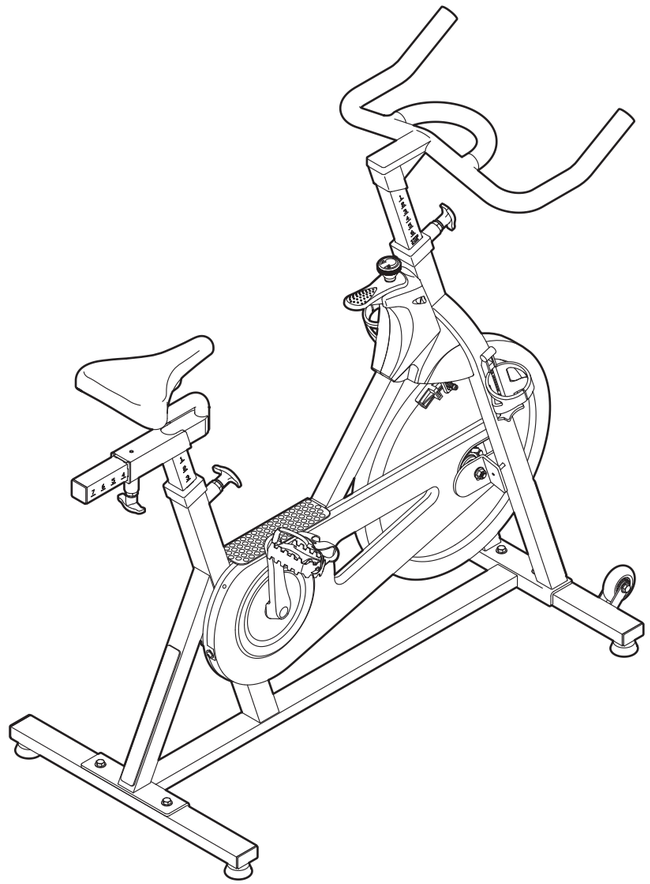
DÚVIDAS?

Se tiver dúvidas ou se houver peças danificadas ou em falta, consulte COMO CONTACTAR A ASSISTÊNCIA AO CLIENTE na contracapa deste manual.

⚠ CUIDADO

Leia todas as precauções e instruções neste manual antes de utilizar este equipamento. Guarde este manual para referência futura.

MANUAL DO UTILIZADOR



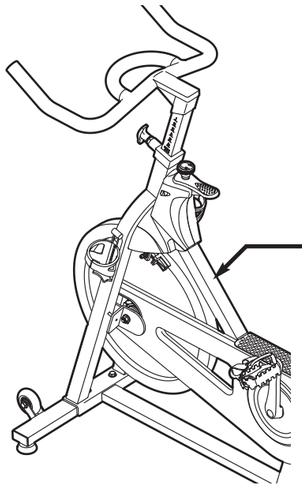
www.freemotionfitness.com

ÍNDICE

LOCALIZAÇÃO DO AUTOCOLANTE DE AVISO 2
PRECAUÇÕES IMPORTANTES 3
ANTES DE COMEÇAR 4
MONTAGEM 5
COMO UTILIZAR A BICICLETA ESTÁTICA 10
LISTA DE PEÇAS 14
DIAGRAMA AMPLIADO 15
COMO CONTACTAR O SERVIÇO DE APOIO AO CLIENTE . . . . . .Contracapa

LOCALIZAÇÃO DO AUTOCOLANTE DE AVISO

O autocolante de aviso apresentado aqui é incluído com este produto. Aplique o autocolante de aviso sobre o aviso em inglês na localização indicado. Esta ilustração indica a localização do autocolante de aviso. **Se o autocolante faltar ou estiver ilegível, veja a capa deste manual e peça um autocolante de substituição gratui-to. Aplique o autocolante na localização apresen-tada.** Nota: O autocolante pode não ser apresentado no tamanho efectivo.



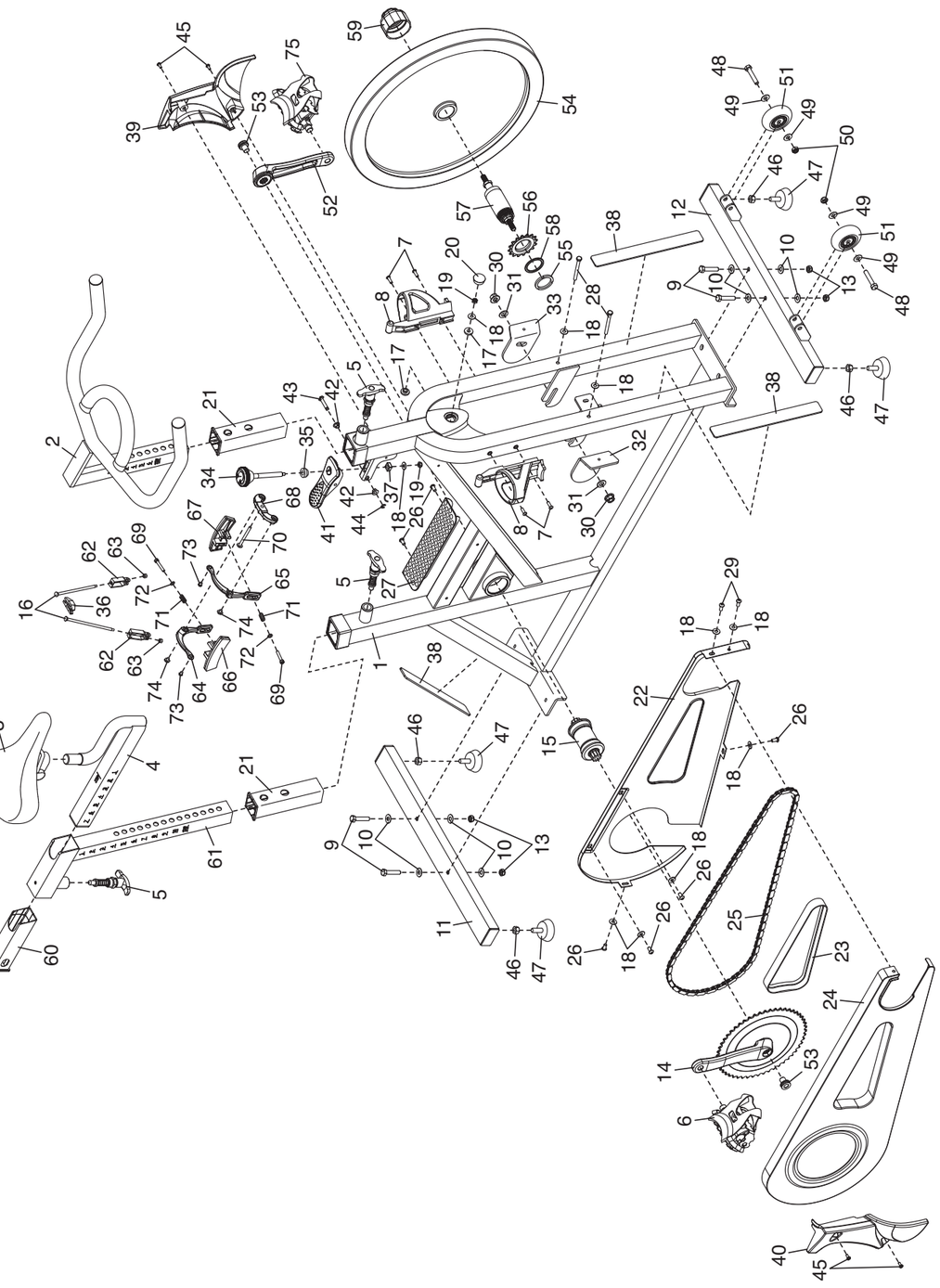
ADVERTÊNCIA

- A incorrecta utilização deste aparelho pode provocar lesões graves
- Antes da utilização, leia o manual do utilizador e siga todos os avisos e instruções
- Não permita crianças no aparelho ou à volta do mesmo.
- O peso do utilizador não pode exceder os 136 kg
- Esta bicideta não tem uma roda livre.
- Não se destina a uso terapêutico.
- Este produto deve ser sempre utilizado numa superfície plana.
- Os pedais continuam a rodar quando pára de pedalar.
- Os pedais a rodar podem causar lesões.
- Reduzir a velocidade dos pedais de forma gradual e controlada.
- Substitua o autocolante se este estiver danificado, ilegível ou em falta.

FREEMOTION é uma marca comercial registada da ICON IP, Inc.

DIAGRAMA AMPLIADO

Modelo nº FMEX81010-INT.0 R1210A



LISTA DE PEÇAS

Modelo nº FMEX81010-INT.0 R1210A

Nº	Qtd.	Descrição	Nº	Qtd.	Descrição
1	1	Estrutura	39	1	Cobertura Esquerda do Travão
2	1	Apoio do Manípulo	40	1	Cobertura Direita do Travão
3	1	Assento	41	1	Alavanca do Travão
4	1	Calha do Assento	42	2	Casquilho de Nylon
5	3	Botão T	43	1	Eixo do Travão
6	1	Pedal Direito	44	1	Clipe E
7	4	Parafuso M5 x 16mm	45	4	Parafuso M4 x 10mm
8	2	Suporte para Garrafa de Água	46	4	Porca Hexagonal
9	4	Pino M8 x 40mm	47	4	Pé Nivelador
10	8	Anilha M8	48	2	Parafuso M8 x 45mm
11	1	Estabilizador Traseiro	49	4	Anilha Plana M8
12	1	Estabilizador Frontal	50	2	Porca da Roda
13	4	Porca de Travamento M8	51	2	Roda
14	1	Braço do Pedaleiro Direito	52	1	Braço do Pedaleiro Esquerdo
15	1	Suporte Inferior	53	2	Pino do Pedaleiro
16	2	Cabo de Resistência	54	1	Volante
17	2	Casquilho Plástico	55	1	Anel de Bloqueio
18	10	Anilha Plana M6	56	1	Roda Dentada
19	2	Porca de Travamento M6	57	1	Cubo
20	1	Tampão	58	1	Espaçador
21	2	Manga do Apoio	59	1	Cobertura do Cubo
22	1	Guarda Interior da Corrente	60	1	Manga da Calha
23	1	Inserção da Protecção	61	1	Apoio do Assento
24	1	Guarda Exterior da Corrente	62	2	Suspensor do Travão
25	1	Corrente	63	2	Porca do Travão
26	6	Parafuso M6 x 12mm	64	1	Braço Pequeno do Travão
27	1	Placa da Estrutura	65	1	Braço Grande do Travão
28	2	Parafuso M6 x 65mm	66	1	Calço Esquerdo do Travão
29	2	Parafuso M6 x 15mm	67	1	Calço Direito do Travão
30	2	Porca de Flange	68	1	Suporte do Travão
31	2	Anilha do Suporte	69	2	Parafuso do Calço do Travão
32	1	Suporte de Ajuste da Corrente Direito	70	1	Pino do Travão
33	1	Suporte de Ajuste da Corrente Esquerdo	71	2	Mola do Calço
34	1	Botão de resistência	72	2	Anilha do Calço
35	1	Espaçador do Travão	73	2	Parafuso do Suspensor
36	1	Berço	74	2	Parafuso do Braço do Travão
37	1	Porca Quadrada	75	1	Pedal Esquerdo
38	3	Almofada da Estrutura	*	–	Ferramenta de Montagem
			*	–	Manual do Utilizador

Nota: As especificações estão sujeitas a mudanças sem aviso prévio. Consulte a contracapa deste manual para obter informações sobre a encomenda de peças de substituição. *Estas peças não foram ilustradas.

PRECAUÇÕES IMPORTANTES

⚠ AVISO: Para reduzir o risco de lesões graves, leia todas as precauções e instruções importantes deste manual e todos os avisos da bicicleta estática antes de o utilizar. A FreeMotion Fitness não assume qualquer responsabilidade por ferimentos pessoais ou danos à propriedade provocados por este produto ou pela utilização do mesmo.

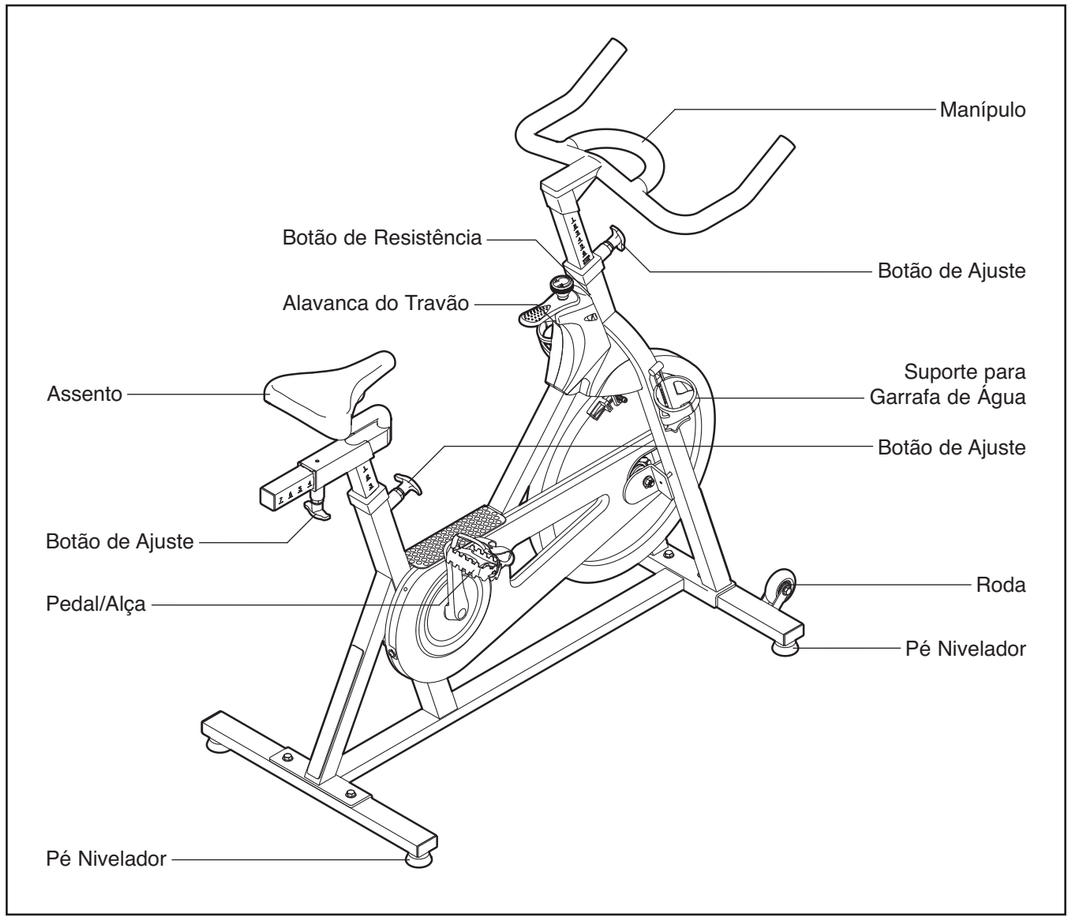
1. **Consulte o seu médico antes de iniciar qualquer programa de exercício. Isto é especialmente importante para pessoas com mais de 35 anos ou com problemas de saúde prévios.**
2. **Utilize a bicicleta estática apenas da forma descrita neste manual.**
3. **É responsabilidade do proprietário garantir que todos os utilizadores da bicicleta estática sejam adequadamente informados acerca de todas as precauções.**
4. **A bicicleta estática destina-se a ser usada somente num ambiente supervisionado.**
5. **Mantenha a bicicleta estática dentro de casa, afastada de humidades e poeiras. Não coloque a bicicleta estática numa garagem ou num pátio coberto, nem perto de água.**
6. **Coloque-a numa superfície plana, com um tapete por baixo para proteger o chão ou a alcatifa. Certifique-se de que haja pelo menos 0,6 m de espaço livre à volta da bicicleta estática.**
7. **Inspeccione e aperte devidamente todas as peças com regularidade. Substitua imediatamente quaisquer peças gastas.**
8. **Mantenha sempre as crianças menores de 12 anos e os animais de estimação afastados da bicicleta estática.**
9. **Utilize roupa adequada durante o exercício; não utilize roupa larga que possa ficar presa na bicicleta estática. Use sempre calçado desportivo para proteger os pés.**
10. **A bicicleta estática não deve ser utilizada por pessoas com mais de 136 kg.**
11. **Mantenha sempre as costas direitas enquanto utiliza a bicicleta estática; não arqueie as costas.**
12. **A bicicleta estática não tem uma roda livre; os pedais continuam a mover-se até o volante parar. Reduza a velocidade da pedalada de forma controlada.**
13. **Para parar rapidamente o volante, empurre a alavanca do travão para baixo.**
14. **Quando a bicicleta estática não estiver a ser utilizada, aperte totalmente o botão de resistência para evitar que o volante se mova.**
15. **O excesso de exercício pode provocar lesões graves ou morte. Se sentir fraqueza ou dores ao fazer exercício, pare imediatamente e deixe-se arrefecer.**

ANTES DE COMEÇAR

Obrigado por ter escolhido a nova bicicleta estática FREEMOTION® S 11.5. Andar de bicicleta é um exercício eficaz para melhorar a condição cardiovascular, desenvolver a resistência e tonificar o corpo. A bicicleta estática S 11.5 proporciona-lhe uma selecção de funcionalidades concebidas para tornar as suas sessões de exercício mais eficazes e agradáveis.

Para seu benefício, leia atentamente este manual antes de utilizar a bicicleta estática. Se tiver dúvidas após a leitura do manual, consulte a capa do mesmo. Para nos ajudar a prestar-lhe assistência, anote o número do modelo e o número de série do produto antes de nos contactar. O número do modelo e a localização do autocolante com o número de série estão indicados na capa deste manual.

Antes de continuar a ler, consulte a ilustração abaixo e familiarize-se com as peças indicadas.



NOTAS

NOTAS

MONTAGEM

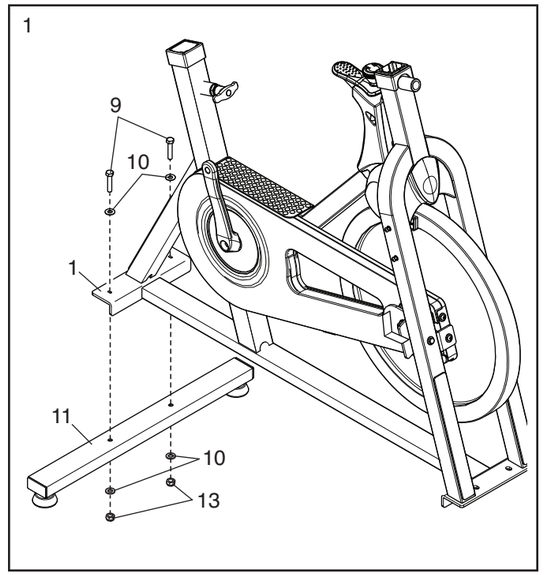
Para a montagem são necessárias duas pessoas. Coloque todas as peças da bicicleta estática numa área desimpedida e retire os materiais de embalagem. Não elimine os materiais de embalagem até concluir a montagem.

Para além da(s) ferramenta(s) incluída(s), para a montagem é necessária uma chave-inglesa **.**

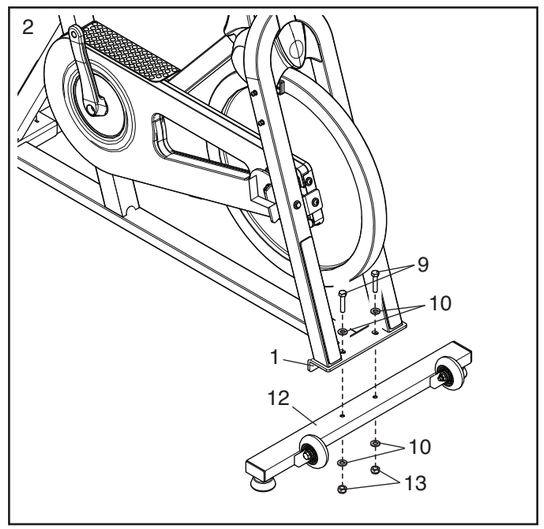
Nota: se faltar alguma peça no pacote de materiais, verifique se a mesma foi pré-montada.

1. Identifique o Estabilizador Traseiro (11), que não tem rodas.

   Fixe o Estabilizador Traseiro (11) à Estrutura (1) com dois Pinos M8 x 40mm (9), quatro Anilhas M8 (10) e duas Porcas de Travamento M8 (13).



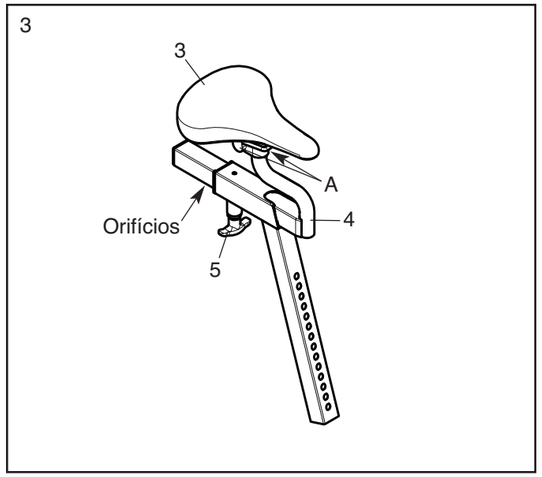
2. Fixe o Estabilizador Frontal (12) à Estrutura (1) com dois Pinos M8 x 40mm (9), quatro Anilhas M8 (10) e duas Porcas de Travamento M8 (13).



3. Identifique a montagem da Calha do Assento (4).

Certifique-se de que o nariz do Assento (3) fique voltado para a frente e o Assento esteja nivelado. Se necessário, desaperte as Porcas Hexagonais (A) por trás do Assento, ajuste a posição do Assento e volte a apertar as Porcas Hexagonais.

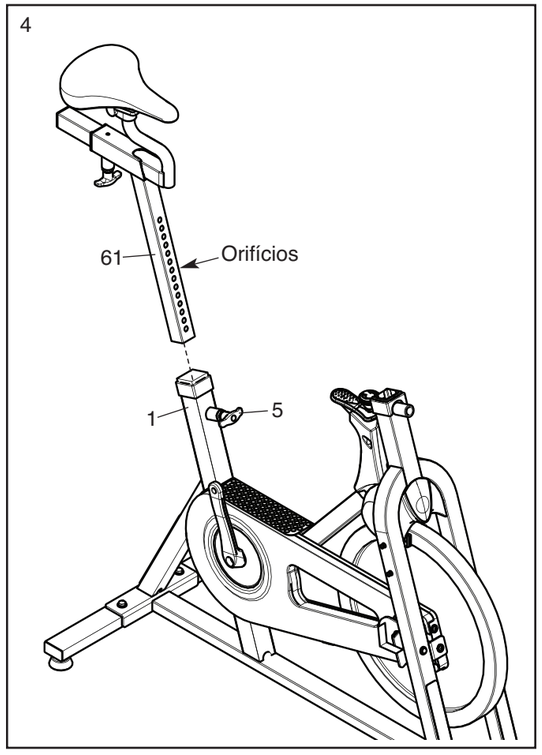
Certifique-se de que o Botão T (5) fique firmemente inserido num orifício de ajuste da Calha do Assento (4).



4. Posicione o Apoio do Assento (61) conforme mostrado.

Localize o Botão T (5) na parte de trás da Estrutura (1). Desaperte o Botão T e puxe-o para fora. Depois, introduza o Apoio do Assento (61) na Estrutura.

Mova o Apoio do Assento (61) para cima ou para baixo até à posição pretendida, largue o Botão T (5) num dos orifícios de ajuste do Apoio do Assento e depois aperte o Botão T. **Certifique-se de que o Botão T fique firmemente inserido num orifício de ajuste.**



COMO AJUSTAR AS ALÇAS DOS PEDAIS

Para apertar as alças dos pedais (consulte o desenho na página 4), basta puxar as extremidades das mesmas. Para desapertar as alças dos pedais, prima e mantenha premidas as patilhas das fivelas, ajuste as alças dos pedais para a posição pretendida e solte as patilhas.

COMO AJUSTAR A RESISTÊNCIA DE PEDALADA

Para aumentar a resistência dos pedais, rode o botão de resistência no sentido horário; para diminuir a resistência, rode-o no sentido anti-horário.

Para parar o volante, empurre a alavanca do travão para baixo. O volante deverá parar rapidamente.

IMPORTANTE: Quando a bicicleta estática não estiver a ser utilizada, aperte totalmente o botão de resistência.

COMO NIVELAR A BICICLETA ESTÁTICA

Se a bicicleta estática balançar ligeiramente durante a utilização, comece por desapertar as porcas hexagonais dos pés niveladores no estabilizador frontal ou traseiro (consulte o desenho na página 4).

Seguidamente, rode um ou ambos os pés niveladores do estabilizador frontal ou traseiro até eliminar o balanço.

Depois, aperte as porcas hexagonais dos pés niveladores contra o estabilizador frontal ou traseiro para fixar os pés niveladores na devida posição.

COMO FAZER A MANUTENÇÃO DA BICICLETA ESTÁTICA

Examine e aperte regularmente todas as peças da bicicleta estática. Substitua imediatamente quaisquer peças gastas.

Para limpar a bicicleta estática, use um pano humedecido e uma pequena quantidade de detergente suave.

Para um desempenho e uma segurança máximos, substitua os pedais todos os anos. **Para adquirir pedais, consulte a capa posterior deste manual.**

IMPORTANTE: Para evitar danos na bicicleta estática e lesões no utilizador, use apenas pedais fornecidos pelo fabricante. Outros pedais poderão não estar concebidos para utilização em ginásios ou estúdios de bicicletas interiores e poderão ser perigosos.

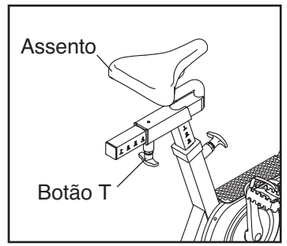
COMO UTILIZAR A BICICLETA ESTÁTICA

COMO AJUSTAR O ÂNGULO DO ASSENTO

Pode ajustar o ângulo do assento para a posição mais confortável. Pode também mover o assento para a frente ou para trás para aumentar o conforto ou para ajustar a distância até ao manípulo.

Para ajustar o assento, consulte o desenho no passo 3 da montagem, na página 6. Desaperte as porcas hexagonais do grampo do assento rodando-as algumas vezes e, em seguida, incline o assento para cima ou para baixo ou mova o assento para a frente ou para trás até à posição pretendida. Depois, volte a apertar as porcas hexagonais.

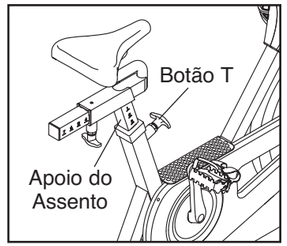
COMO AJUSTAR A POSIÇÃO HORIZONTAL DO ASSENTO



Para ajustar a posição do assento, comece por desapertar o botão T e puxe-o para baixo. Depois, mova o assento para a frente ou para trás, largue o botão T num orifício de ajuste da calha do assento e aperte firmemente o botão T. **Certifique-se de que o botão T fique inserido num orifício de ajuste.**

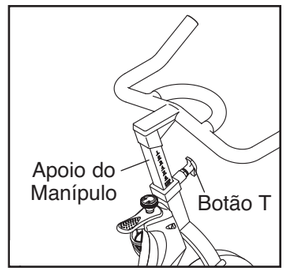
COMO AJUSTAR O APOIO DO ASSENTO

Para um exercício eficaz, o assento deve estar à altura adequada. Ao pedalar, os seus joelhos devem ficar ligeiramente flectidos quando os pedais estiverem na posição mais baixa.



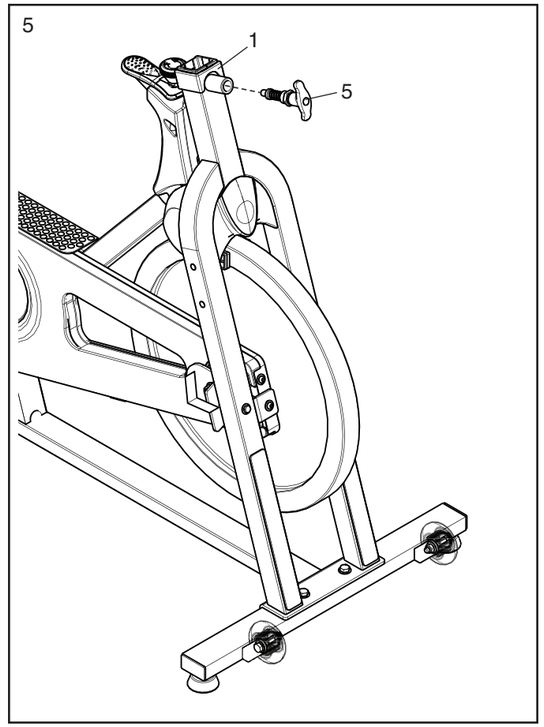
Para ajustar a altura do apoio do assento, comece por desapertar o botão T e puxe-o para fora. Depois, mova o apoio do assento para cima ou para baixo, largue o botão T num orifício de ajuste do apoio do assento e aperte firmemente o botão T. **Certifique-se de que o botão T fique inserido num orifício de ajuste. IMPORTANTE: Não ajuste o apoio do assento para lá do limite marcado no apoio do assento.**

COMO AJUSTAR O APOIO DO MANÍPULO



Para ajustar a altura do apoio do manípulo, comece por desapertar o botão T e puxe-o para fora. Depois, mova o apoio do manípulo para cima ou para baixo, largue o botão T num orifício de ajuste do apoio do manípulo e aperte firmemente o botão T. **Certifique-se de que o botão T fique inserido num orifício de ajuste. IMPORTANTE: Não ajuste o apoio do manípulo para lá do limite marcado no apoio do assento.**

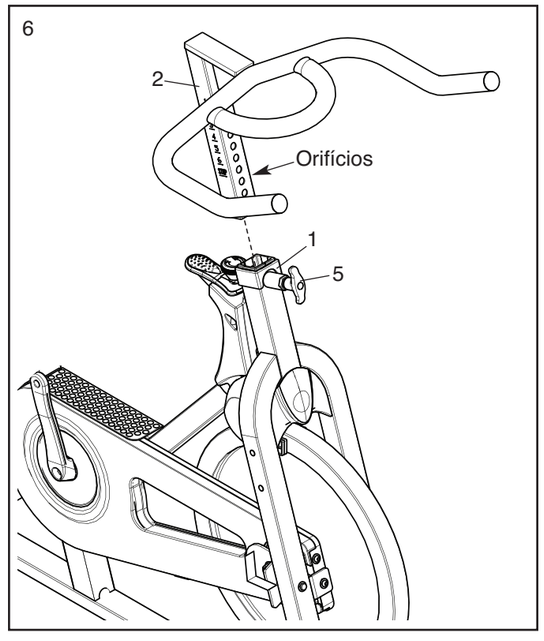
5. Com uma chave inglesa, aperte um Botão T (5) à parte da frente da Estrutura (1).



6. Posicione o Apoio do Manípulo (2) conforme mostrado.

   Desaperte o Botão T (5) na parte da frente da Estrutura (1) e puxe-o para fora. Depois, introduza o Apoio do Manípulo (2) na Estrutura.

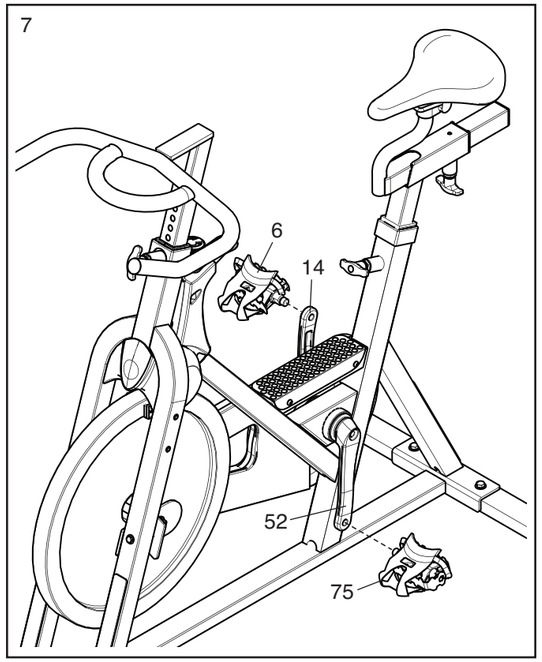
   Mova o Apoio do Manípulo (2) para cima ou para baixo até à posição pretendida, largue o Botão T (5) num dos orifícios de ajuste do Apoio do Manípulo e depois aperte o Botão T. **Certifique-se de que o Botão T fique firmemente inserido num orifício de ajuste.**



7. Identifique o Pedal Esquerdo (75), que está marcado com um autocolante “L” (*L* ou *Left* indica esquerdo; *R* ou *Right* indica direita).

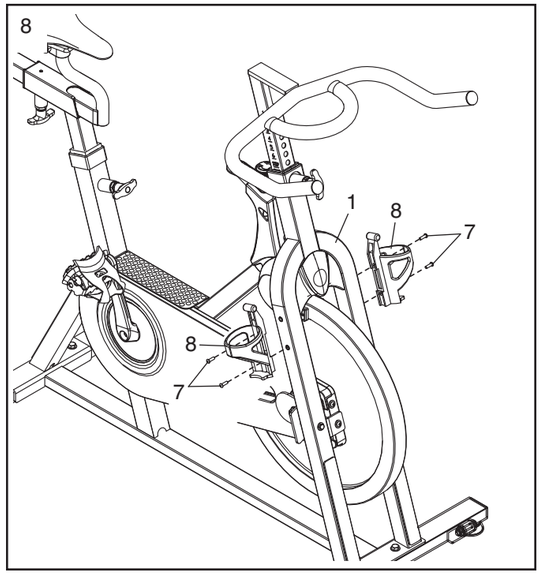
   Com uma chave-inglesa, **aperte firmemente** o Pedal Esquerdo (75) na Braço do Pedaleiro Esquerdo (52) no **sentido anti-horário**.

   Aperte o Pedal Direito (6) na Braço do Pedaleiro Direito (14) no **sentido horário**.



8. Fixe um Suporte para Garrafa de Água (8) a um lado da Estrutura (1) com dois Parafusos M5 x 16mm (7).

   Fixe o outro Suporte para Garrafa de Água (8) ao outro lado da Estrutura (1) da mesma forma.

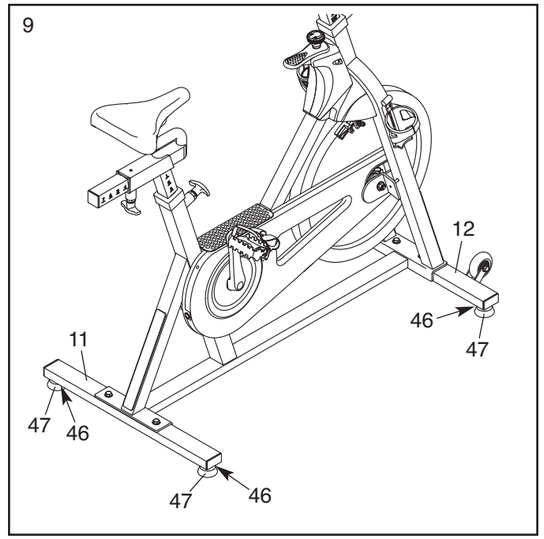


9. Coloque a bicicleta estática no sítio onde vai ser utilizada. **Conselho: coloque uma passadeira por baixo da bicicleta estática para proteger o chão.**

   Certifique-se de que todos os quatro Pés Niveladores (47) fiquem em contacto com o chão.

   Se um Pé Nivelador (47) não estiver em contacto com o chão, desaperte-o até que isso aconteça.

   Depois, aperte firmemente a Porca Hexagonal (46) do Pé Nivelador (47) contra o Estabilizador Traseiro ou Frontal (11, 12). **Conselho: poderá ser útil uma chave inglesa para apertar a Porca Hexagonal.**



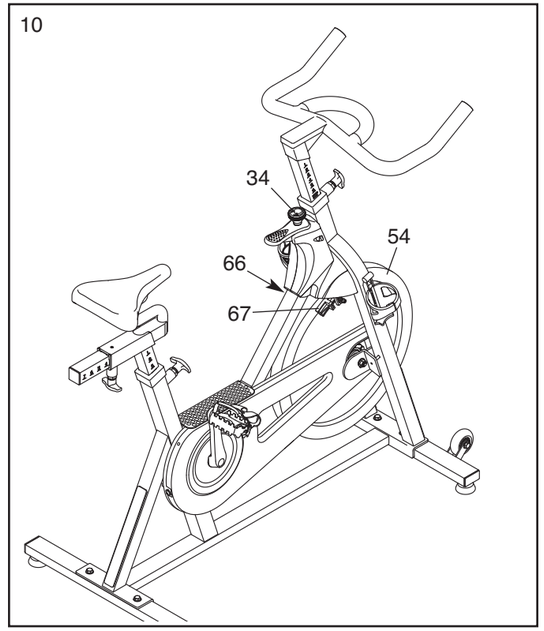
10. Desaperte o Botão de Resistência (34) até que os Calços do Travão (66, 67) **deixem** de estar em contacto com o Volante (54).

    Borrife meticulosamente os Calços do Travão (66, 67) com um lubrificante de silicone transparente (não incluído).

    Nota: este procedimento ampliará a vida útil dos Calços do Travão (66, 67) e assegurará um contacto mais suave com o Volante (54).

    Depois, aperte o Botão de Resistência (34) até que os Calços do Travão (66, 67) fiquem em contacto firme com o Volante (54). Deixe os Calços do Travão nessa posição durante uma hora ou mais.

    Nota: este procedimento fará assentar as peças do travão e dará compressão inicial às molas. Também assegurará que o lubrificante de silicone transparente penetre em toda a superfície dos Calços do Travão (66, 67).



11. **Certifique-se de que todas as peças estejam devidamente apertadas antes de usar a bicicleta estática.** Nota: após concluída a montagem, poderão sobrar algumas peças extra.